

TEST DI INGRESSO

Liceo "A. MANZONI" di Caserta – Dipartimento **SCIENZE MOTORIE**

COGNOME _____ NOME _____

CLASSE _____ SEZ. _____

Hai praticato sport a scuola? SI ☐ NO ☐ Quale disciplina sportiva? _____	Hai partecipato ad attività sportive pomeridiane? SI ☐ NO ☐
Hai partecipato a gare? SI ☐ NO ☐	Quali gare? _____ Quale risultato? _____
Pratichi sport in società? SI ☐ NO ☐ Quale società? _____	Che sport? _____

a cura del DOCENTE

VALUTAZIONI DELLA CAPACITA' PSICO – FISICHE

1. FONDAMENTALI DI GIOCHI DI SQUADRA

(Coordinazione statica e dinamica, equilibrio)

PALLAVOLO:

- N° 6 Palleggi al muro senza far cadere la palla SI ☐ NO ☐
- Bagher esecuzione corretta SI ☐ NO ☐
- Battuta esecuzione corretta SI ☐ NO ☐

PALLACANESTRO:

- N° 10 palleggi con una mano SI ☐ NO ☐
- Palleggio ed arresto in un tempo esecuzione corretta SI ☐ NO ☐
- Tiro a canestro esecuzione corretta SI ☐ NO ☐

2. CAPACITA' CARDIO – RESPIRATORIE

(Miglioramento della naturale endurance organica)

CORSA:

- Corsa lenta (regime aerobico)
- Corsa a ritmo blando per almeno 3 minuti SI ☐ NO ☐

TABELLA VALUTAZIONE

N° PROVE SUPERATE	LIVELLO DEL RISULTATO
7	ADEGUATO
6	ADEGUATO
5	POCO ADEGUATO
4	POCO ADEGUATO
3	POCO ADEGUATO
2	NON ADEGUATO
1	NON ADEGUATO